حوليات آداب عين شمس (عدد خاص 2020)
http://www.aafu.journals.ekb.eg
(دورية علمية محكمة)
جامعة عين شمس
كلية الآداب

الحاجات النفسية في ضوء نظرية محددات الذات

دعاء إبراهيم محمد فراج*

مسجلة لنيل درجة الماجستير في الأداب (علم نفس)

doaa.ibrahem.faraag2@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2018/07/04
تاريخ قبول البحث: 2018/08/08
تاريخ النشر: 2020/03/30

المستخلص:

يمكن تعريف الحاجات النفسية بأنها متطلب رئيسي وضروري لنمو الفرد لمساعدته على الوصول إلى مستوى عالٍ من الصحة النفسية. استخدم الباحث نظرية تقرير المصير لشرح هذه الاحتياجات. حددت هذه النظرية ثلاث احتياجات نفسية رئيسية كمتطلبات مهمة للنمو النفسي للفرد في كل مرحلة عمرية من خلال إشباع هذه الاحتياجات. هذه الاحتياجات فطرية وتُعرف بأنها حاجة الاستقلال وحاجة الكفاءة وحاجة الانتماء. تشير هذه النظرية إلى دور البيئة في إشباع هذه الاحتياجات عندما تتوفر في البيئة ظروف تُشبع هذه الاحتياجات النفسية، يصبح الفرد شخصًا متوافقًا نفسيًا يتمتع بمستوى عالٍ من الصحة النفسية. الظروف البيئية محبطة لهذه الاحتياجات حيث يعاني الفرد من الإحباط وسوء التكيف والمشكلات النفسية والسلوكية.

© جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة لحولية كلية الآداب – جامعة عين شمس 2020.

مقدمة:

إن الحاجات النفسية مطلب رئيسي و ضروري من مطالب النمو النفسي للفرد يتبع تحقيقه الوصول إلى مستوى مرتفع من الصحة النفسية حيث أن تعرض هذه الحاجات للإحباط وعدم الإشباع يؤدئ إلى سوء التوافق النفسي و ظهور العديد من المشكلات النفسية و الإجتماعية لدى الفرد، فهي هامة جداً لإحداث التكامل في شخصية الفرد فيصبح عضواً فعالاً في المجتمع.

و لقد تناولت الباحثة مفهوم الحاجات النفسية في ضوء نظرية محددات الذات حيث تلقي الضوء على أهمية الدوافع الجوهرية لسلوك الفرد فهي التي تحركه و تجعل الفرد ينخرط في العديد من الأنشطة لكي يختبر متعة الشعور بأنه شخص كفء و فعال في المجتمع الذي يعيش فيه،و تشير هذه النظرية إلى أن الحاجات النفسية الأساسية للفرد تتحدد في ثلاث حاجات نفسية أساسية للحفاظ على سلامة نمو الفرد.

مفهوم الحاجات Need:

تعرف الحاجة بأنها نقص شئ بحيث لو كان موجوداً لأعان على تحقيق ما فيه صالح الفرد أو تيسير سلوكه. (أسماء السريسي و أماني عبد المقصود،2000،ص 2)

و تعرف الحاجة أيضاً على أنها حالة تتميز بالشعور بالنقص أو الرغبة في شيء و هي قد تتطلب أداء بعض المهام المعينة التي من شأنها التخلص من هذا الشعور بالنقص. (سهير كامل و شحاتة سليمان، 2002،ص 135)

و كما تعرف بأنها لإفتقار إلى شئ إذا وجد حقق الإشباع و الرضا و الإرتياح للكائن الحي. (حامد زهران،1990، ص165)

و من خلال التعريفات السابقة تعرف الباحثة الحاجة بأنها:

الإفتقار إلى شيء ما بحيث أنه لو كان موجوداً لحقق الإشباع و الرضا و ما فيه صالح للكائن الحي و ينتج عنها توجيه سلوك الكائن الحي على النحو الذي يؤدي إلى إشباع هذه الدوافع.

الحاجات النفسية psychological needs:

يشير إلى أن الفرد يتطلب إشباع الحاجة للحب والتقبل من خلال الجماعة التي ينتمي إليها وذلك للحد من قلقه وإضطراباته و بذلك يدعم سلوكياته الإيجابية وكذلك يحتاج إلى إشباع حاجته إلى تأكيد الذات من خلال تقدير مشاعره في حالة الغضب و المرح. (وائل عبد الغفار، 2002 ،ص 35)

فالحاجات النفسية هي حاجات متعلمة و مكتسبة و بسبب تنوع سلوك الانسان من أجل التوافق مع البيئة الإجتماعية فإن الدوافع الأولية وحدها لا تكفي لتفسير هذه الأنشطة المتعددة و المتباينة بين الأفراد، و لابد من نوع أخر من الحاجات الثانوية، و الملاحظ أن هذه الدوافع الأخيرة تكون الماء و الهواء و الراحة هي المحركات الأساسية لسلوك الإنسان بل أن الحاجة إلى الأمن و الحاجة إلى الحب أظهر في هذا المجال. (علاء الدين كفافي،1997 ، ص 55)

و يمكن تعريف الحاجات أنها الإفتقار إلى شيء ما بحيث أنه لو كان موجوداً لحقق الإشباع و الرضا و ما فيه صالح للكائن الحي و ينتج عنها توجيه سلوك الكائن الحي على النحو الذي يؤدي إلى إشباع هذه الدوافع. (هدى محمد قناوي، 1991، ص 171)

فالحاجات النفسية هي التي يترتب على الحرمان منها الشعور بالتوتر النفسي و يترتب عليها عدم قدرة الفرد على التكيف مع نفسه و مع الأخرين مما يؤدي بالضرورة إلى سوء صحته النفسية. (سهير كامل، شحاتة سليمان، 2002، ص 23)

ويمكن تعريف الحاجات النفسية بأنها مطلب رئيسي و ضروري من مطالب النمو للطفل و تساعده على الوصول إلى مستوى عالي من الصحة النفسية و تتمثل هذه الحاجات في الأتي:

- الحاجة إلى الإستقلالية هي الحاجة إلى الشعور بأن أنشطة الفرد و أهدافه من إختياره و تتفق مع قيمه و إهتماماته الداخلية.
- الحاجة إلى الكفاءة و هي إستعداد نفسي ينطوي على تقدير الذات و الثقة بالنفس و إمكانية الوصول إلى الأهداف المرغوبة.
- الحاجة إلى الإنتماء و يقصد بها الحاجة إلى الشعوربالأمن الناتج عن الإرتباط بالأخرين و العمل معهم بإسلوب تعاوني إستمتاعي مرتبط بروابط إنفعالية حميمة. (أسماء السريسي و أماني عبد المقصود،2002،ص 7)

و ترى الباحثة أنه من خلال التعريفات السابقة أن الحاجات النفسية تتصف بالأتي:

-أمر يتطلب إشباعاً.

- يترتب على الحرمان منها شعور الطفل بالتوتر و القلق النفسي.
- متعلمة أو مكتسبة.
- ضرورية لإسعاد الفرد و طمأنيته.

الحاجات النفسية في ضوء نظرية محددات الذات Self Determination theory:

تعتبر نظرية محددات الذات نموذج للدافعية و الشخصية المبنية على مفهوم أكثر دقة للحاجات الإنسانية حيث تناولت ثلاث حاجات نفيسة ضرورية للفرد و هي الحاجة للإستقلالية، الحاجة للكفاءة و الحاجة الإنتماء، و فعندما تشبع هذه الحاجات فإنها تدعم الذات و تقويها، و عندما تحبط هذه الحاجات فإنها تؤدي إلى المرض و الصراع و الإضطراب. (Deci & Rayan, 2000,p 19)

إن إشباع الحاجات النفسية يؤدي إلى إحداث تكامل في الشخصية و النمو الإجتماعي للفرد، و من خلال إشباع هذه الحاجات المتمثلة في الإستقلالية، الكفاءة و الإنتماء يمكن تحديد العمليات النهائية التي تتضمن الدافعية الداخلية و إستيعاب و تبني الفرد لمعايير و سلوك و قيم الجماعة و المجتمع و التكامل الإنفعالي، فعندما تحبط هذه الحاجات و يهمل إشباعها يؤدي ذلك إلى الإغتراب أكثر من التوحد و الإندماج داخل المجتمع.

وتؤكد نظرية محددات الذات على أن فهم دوافع الإنسان يتطلب منا أن نضع في إعتبارنا هذه الحاجات النفسية حيث أن الحاجة هي التي تحدد المتطلبات الهامة للنمو النفسي للفرد في كل مرحلة عمرية يمر بها.

وتلعب هذه الحاجات النفسية دوراً هاماً في إتجاه النمو للأفضل، فلا يوجد نمو صحي و جيد بدون إشباعها، فهي المؤشر الحقيقي لمدى حيوية الشخص و صحته العقليةحيث أنها تلعب دور مهم قي التحول الثقافي و معرفة إلى أي حد تتشابه العقول داخل الجماعات الإنسانية المختلفة.

وتشير نظرية محددات الذات إلى أن الأفراد تسعى وراء العلاقات التي تدعم إشباع حاجاتهم التي تجعلهم يحصلون على نواتج نفسية إيجابية، فالصحة النفسية تتطلب إشباع هذه الحاجات الثلاث معاً فإشباع حاجة واحدة منهم أو إثنين غير كافيتين لتحقيق التوافق النفسي للفرد. (وائل عبد الغفار، 2002،ص 30:32)

وتلك الحاجات النفسية الثلاث الأساسية تكون مفيدة في بعض الظروف حيث أنها ترشد الناس نحو المزيد من الحيوية و الكفاءة، وبالتالي فإن الوعي بإشباع هذه الحاجات مهم لتحقيقها فهي مطلب رئيسي من مطالب النموإذا فقده الفرد نتج عنه إعاقة نموه على المستوى الشخصي والإجتماعي.

وتتمثل هذه الحاجات فيما يلي:

أ) الحاجة إلى الإستقلالية (Need of Independence):

والتي تتحدد في رغبة الفرد في أن يكون مسؤلاً عن سلوكياته و تكون من إختياره و تتحقق هذه الحاجة عندما تكون إختيارات الفرد بمحض إرادته، فالأشخاص الذين لديهم وعي كامل بالأسباب وراء سلوكياتهم يتصرفوا بشكل أكثر إستقلالية بغض النظر عن المحرك الذي يحرك تصرفاتهم سواء داخلي أو خارجي.

ب) الحاجة إلى الكفاءة (Need of Efficiency):

وهي الرغبة الفردية للشعور بالقدرة على السيطرة على البيئة لتحقيق الأهداف التي يبغيها الفرد و إدارة التحديات المختلفة للوصول إلى هذه الأهداف، و فمفهوم الكفاءة يشير إلى التصرف بنجاح، و إتخاذ الإجراءات التي تساعده للوصول إلى الهدف المنشود.

ج) الحاجة إلى الإنتماء Need of Belonging)):

.و تتمثل في الحاجة إلى تحقيق علاقات فردية وثيقة و حميمية مع الأخرين و الرغبة في التواصل معهم و الإنتماء إلى جماعة. (Deci & Rayan, 2000 , P 23:26)

حيث أن إشباع هذه الحاجات النفسية الأساسية يرتبط بشكل طردي مع تعزيز الأداء الأمثل للفرد و شعوره بالراحة النفسية، مما يؤدي إلى تنمية الذات و الوصول إلى الصحة النفسية، و بالتالي تنمو لديه القدرة على التوافق النفسي بشكل إيجابي. (Richard ,M,R , 2013 , P 263)

علاقة نظرية محددات الذات بعدد من النظريات الأخرى التي تناولت حاجات الفرد:

نظرية الدافعية الإنسانية (لماسلو):

لقد وضع (إبراهام ماسلو Maslo ,1945) ترتيبا هرميا للحاجات النفسية في إدناه الحاجات الفسيولولجية التي تتطلب الإشباع مثل الحاجة إلى الطعام، الماء، الأكسجين، النوم، الراحة، الجنس، الإشباع الحسي، و عندما تشبع هذه الحاجات فينتقل الفرد إلى إشباع الحاجات النفسية في المستوى الأعلى و هي: الحاجة إلى الأمن بمختلف فروعها جسمياً و نفسياً، و هي حاجة أساسية في الطفولة المبكرة، يلي ذلك الحاجة إلى الحب و الإنتماء و التفاعل، يلي ذلك الحاجة إلى المكانة و التقبل و إحترام الذات و الثقة بالنفس، و يلي ذلك الحاجة إلى تحقيق الذات. (حامد زهران، 1990، ص 166)

و **ترى الباحثة** أن نظرية محددات الذات تتفق مع نظرية ماسلو على أن الحاجة الإنتماء والحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الأساسية و الضرورية لإحداث التوافق النفسي للفرد ، و من ثم يصبح لديه مستوى عالي من الصحة النفسية، و بالتالي يصبح فرداً فعالاً في المجتمع.

نظرية الدوافع (هنري موراي 1983):

نظرية (موراي) في الدافع حيث أنها تنظر إلى السلوك بإعتباره نتاجاً لحاجات داخلية مع الضغوط الخارجية، فيرى أن البيئة هي التي تحدد سلوك الإنسان، و يصنف هذه الحاجات إلى حاجات حشوية المنشأ مثل: الحاجة إلى الهواء، الحاجة إلى الجنس، الحاجة إلى الطعام... إلخ، و حاجات نفسية المنشأ مثل: الحاجة إلى لوم الذات، الحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى السيطرة، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى الجنس، الحاجة إلى الفهم.... إلخ، و يؤكد موراي على دور البيئة كما يدركها الفرد فهي التي تحدد سلوكه. (هدى محمد قناوي، 1994، ص 45)

وترى الباحثة أن نظرية محددات الذات تتفق مع نظرية موراي في أن الظروف الخارجية التي يتعرض لها الفرد هي المسؤلة عن الصحة النفسية للفرد، فعندما تتوفر في البيئة الظروف التي تشبع الحاجات النفسية لديه فإنه يصبح شخص متوافق نفسياً على قدر عالي من الصحة النفسية، و عندما تكون الظروف البيئية محبطة لهذه الحاجات فإن الفرد يعاني من الإحباط و سوء التوافق و المشكلات النفسية و السلوكية.

نظرية كارين هورني:

لقد حددت هورني عشرة حاجات عصابية، و تذكر أن الشخص السوي لديه أغلب هذه الحاجات مشبعة بشكل مقبول فلكل حاجة تظهر منها يحاول إشباعها و غالباً ما ينجح، و أن الشخص العصابي هو الذي لا يستطيع الإنتقال بين هذه الحاجات من واحدة إلى الأخرى بسهولة، لذلك تؤكد على أن الظروف التي يتعرض لها الفرد منذ الصغر لها عامل كبير في تحديد ذلك فإذا كان الوالدين يعاملوه بحب و حنان فينمو نمو سوي أو يتعرض للإهمال من الوالدين و الكره و بالتالي يصبح نموه عصابي.

و تتحدد هذه الحاجات العصابية بالأتي:

- الحاجة العصابية للتعاطف و القبول.
- الحاجة العصابية إلى القرين الذي يثري حياته.

- الحاجة العصابية إلى القوة.
- الحاجة العصابية إلى التقدير الإجتماعي.
- الحاجة العصابية إلى الإعجاب الشخصي.
- الحاجة العصابية إلى الكمال.
- الحاجة العصابية إلى الإستقلال و الإكتفاء الذاتي.
- الحاجة العصابية إلى الطموح و الإنجاز الشخصي.
- الحاجة العصابية إلى إستغلال الأخرين.
- الحاجة العصابية إلى أن يعيش الفرد داخل نطاق محدود.

و ترى الباحثة أن نظرية محددات الذات تتفق مع نظرية هورني على أن الظروف البيئية هي التي تحدد ما إذا كان الفرد سيصبح شخص سوي إذا تعرض لظروف أسرية جيدة تشبع لديه حاجاته النفسية من خلال توفير له بيئة سوية، أو يصبح شخص غير سوي إذا تعرض لظروف بيئية غير سوية.

الحاجات النفسية و المزايا التكيفية لنظرية محددات الذات:

تشير نظرية محددات الذات إلى أن الحاجات النفسية الفطرية للكفاءة و الإنتماء و الإستقلالية تلعب دور مهم جداً في حياة الفرد حيث أن إشباعها يرشد الناس نحو المزيد من الحيوية و الكفاءة و التوافق النفسي من خلال التكيف مع الظروف البيئة بشكل سوي، لذلك يسعى الأفراد إلى الأهداف التي تدعم إشباع هذه الحاجات إلى درجة أن ينجحوا في إيجاد الفرص لأنفسهم التي تجعلهم يحصلون على نواتج نفسية إيجابية.

و لقد إقترحت نظرية محددات الذات بعض الحاجات الأساسية، و هي:

الحاجة إلى الكفاءة و التي تتمثل في إثبات الجدارة في خبرات العالم الخارجي، فهي واحدة من الحاجات النفسية الثلاث الأساسية التي تنشط طاقات الإنسان و لابد من إشباعها للوصول إلى الصحة النفسية التامة.

و الحاجة إلى الإنتماء و التي تتمثل في الشعور بالأمان و الإنتماء و القرب من الأخرين تساعد الفرد على التكيف بشكل أفضل مع البيئة المحيطة به في المجتمع من خلال التفاعل معهم بشكل أفضل و العمل على الإرتقاء بالمجتمع.

و الحاجة إلى الإستقلالية التي تتمثل في تنظيم الذات و السلوكيات الفردية بشكل أكثر إستقلالية.، فيصبح الفرد قادر على الإعتماد على نفسه في إتخاذ القرارات بما يتعلق بأمور حياتهم، و من ثم يستطيع التكيف مع المواقف التي يتعرض لها بشكل سوي حيث يكون لديهم وعي كامل بتصرفاتهم، فتصرفوا بشكل أكثر إستقلالية. ((Valery , Chirkov , etal,2007 , p 199:222

تعقيب الباحثة على نظرية محددات الذات:

في ضوء ما سبق ترى الباحثة أنه يمكن إعتبار الحاجة مطلب رئيسي من مطالب النمو إذا فقده الطفل نتج عنه إعاقة نموه على المستوى الشخصي و الإجتماعي، و من ثم وجب على القائمين على رعاية الطفل تحقيق الإشباع على المستوى الشخصي و الإجتماعي كي يستطيع تحقيق نمواً أفضل، و ذلك طبقاً للأولويات هذا الإحتياج فإشباع الحاجة إلى الإستقلالية يكسب الفرد الثقة بالنفس و يزداد تقديره لذاته.

والحاجة إلى الكفاءة هامة لرفع تقدير الفرد لذاته و يتم ذلك من خلال إتاحة الفرصة للطفل في أن يشعر بوجوده و إعطاؤه أنشطة يقوم بإنجازها لترتفع لدية الشعور بالكفاءة و أنه شخص كفء و فعال .

والحاجة إلى الإنتماء إشباعها هام للفرد لكي يشعر أنه جزء فعال منتمي إلى المجتمع و ذلك من خلال إشباع رغبة الطفل للشعور بالتوحد مع جماعته و لديه شعور بالإنتماء إليها.

Abstract

Psychological needs in light of the theory of self-determination

By Doaa Ibrahim Muhammad Farag

The psychological needs can be defined as a major and necessary requirement for individual's growth to help him reaching a high level of psychological health. The researcher used self determination theory to explain these needs. This theory defined three major psychological needs as important requirements for the individual's psychological growth at each age level by satisfying these needs. These needs are innate and defined as the need of independence, the need of efficiency and the need of belonging. This theory refers to role of environment in satisfying these needs when the environment has conditions that satisfy these psychological needs, the individual becomes psychologically compatible person with high level of mental health. Environmental conditions are frustrating for these needs the individual suffers from frustration, maladjustment, and psychological and behavioral problems.

مراجع البحث:

1- أسماء محمد السريسي و أخرون 2000: دراسات لحاجات النفسية لدى الأطفال في مراحل عمرية متباينة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس.

2- حامد زهران 1977: علم النفس الإجتماعي، القاهرة، علم الكتاب.

3- حامد زهران 1990: علم نفس نمو الطفولة و المراهقة، ط 5، القاهرة، مكتبة عالم الكتب

4- سهير كامل شحاتة ، شحاتة سليمان 2002: الصحة النفسية للطفل، القاهرة، دار الأنجلو.

5- علاء الدين كفافي 1997: الصحة النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

6- هدى محمد قناوي 1994: الطفل تنشئته و حاجاته، ط 3، القاهرة، الأنجلو المصرية.

7- وائل عبد الغفار السيد 2002: الحاجات النفسية لطفل ما قبل المدرسة، القاهرة، دار الشروق.

References:

8-Chirkov, V. I., Ryan, R. M. (2007).Cultural context and psychological needs in Can-ada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices,identity, and well-being Journal of Cross-Cultural Psychology, 36,423–443

9-Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry , 11, 23:33

10-Richard M. Ryan 2013: Motivation and Autonomy in Counseling, Psychotherapy, and Behavior Change: A Look at Theory and Practice , the Counseling Psychologist39(2) 193–270.

11- Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2000: The darker andsides of human existence: Basic psychologicalneeds as a unifying concept.

Psychological Inquiry, 11,26

12-Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality dis-order. New York: Guilford.